



el Popular

Martes 20 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.908

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

BUSES PROTAGONIZAN VIOLENTO CHOQUE POR GANAR SEMAFORO Y DEJAN AL MENOS 10 HERIDOS

PÁGINA 2

DIFUSIÓN

BESTIAS AL VOLANTE

▶ Unidades comprometidas en accidente en Av. Arequipa son del Corredor Azul y de empresa Evipusa. ▶ Uno de los choferes y una mujer resultaron entre más afectados.



USO OBLIGATORIO

▶ Desde el 22, motociclistas deben llevar chaleco especial o pagarán multa. PÁG. 5



“TE AMO, CHINITA”

▶ Farfán dice está enamorado de Xiomy Kanashiro y manda indirecta a Yahaira. PÁG. 7

VIOLENTO ACCIDENTE EN LA AVENIDA AREQUIPA

Choque de buses deja 10 heridos

CAPTURA

✚ El incidente habría sido ocasionado porque ambas unidades trataron de ganar el semáforo. ✚ Los más afectados son una mujer y el chofer de uno de los vehículos.

Dayana Huerta / Omar Lozano

AMBOS BUSES TERMINARON CON SEVEROS DAÑOS TRAS COLISIÓN EN AVENIDA AREQUIPA.

Un aparatoso accidente ocurrió en el cruce de las avenidas Pardo de Zela y Arequipa, en el distrito de Lince. Un bus de la empresa de transportes Virgen de la Puerta, Evipusa, que recorre la ruta de Comas a Ate, chocó contra un vehículo del Corredor Azul.

El fuerte impacto dejó como saldo a diez personas heridas, quienes fueron trasladadas a las clínicas Internacional y Javier Prado.

El vicecomandante departamental de los bomberos en Lima, Iván Calvo, indicó que las víctimas resultaron policontusas, siendo dos de ellas las más afectadas.

"Ya los hemos evaluado, (son) dos vehículos a gas y a combustión. Ya estamos haciendo la desconexión de las baterías y las estamos colocando a buen recaudo en la avenida. Hay 10 víctimas, todos policontusos; pero hay dos que presentan mayor impacto. Una señora que venía en el bus naranja y el conductor del Corredor Azul", manifestó la autoridad.



HUBO AL MENOS 10 HERIDOS, DOS DE ELLOS, BASTANTE AFECTADOS.

Cabe precisar que el tránsito fue cerrado parcialmente en la cuadra 18 de la Av. Arequipa, generando congestión en esta importante arteria que conecta Lince con Jesús María y el Cercado de Lima.

GRAVES CONSECUENCIAS

Respecto a qué es lo que pudo ocasionar el fuerte impacto, testigos dijeron que ambas unidades al mismo tiempo habrían querido ganar el semáforo para acelerar su recorrido, chocando entre sí y dejando graves consecuencias en las carrocerías de los dos vehículos.

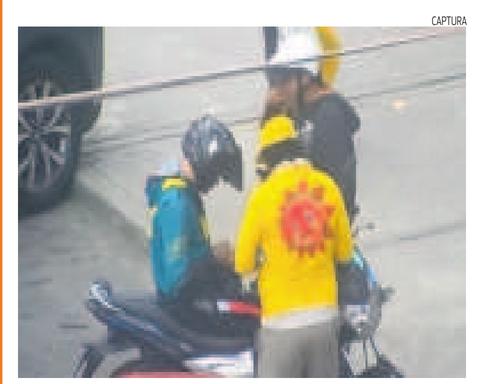
Un efectivo del Cuerpo de Bomberos dijo que tenía otra versión distinta sobre cómo sucedió el accidente, señanado que pudo haber sucedido una mala coordinación de un policía al momento de dar pase a las unidades con el cambio del semáforo.

Este incidente vuelve a poner sobre la mesa la grave situación del tránsito en la capital peruana. Según cifras del Ministerio de Salud (Minsa), en el 2024 se registraron un total de 38 mil 267 lesiones vinculadas a siniestros viales en el país.

EXTORSIONADORES NO CREEN EN NADIE

Cupo a heladeros

CAPTURA



HASTA LOS VENDEDORES DE HELADOS SON VÍCTIMAS DE EXTORSIÓN.

En el distrito de Chosica, cámaras de seguridad registraron cómo presuntos extorsionadores, vestidos como personal de serenazgo, abordan a comerciantes ambulantes para exigirles pagos diarios.

Según las imágenes difundidas por la municipalidad, los falsos serenos se acercan tanto a mototaxistas como a vendedores de helados para cobrarles una "cuota" que deben entregar a diario.

Incluso, en algunos casos, los delincuentes usan chalecos con sus logotipos propios, para que los trabajadores los identifiquen como parte de la red de cobro ilegal y entregue el cupo.

Además, el alcalde de Chosica, Oswaldo Vargas, denunció que al menos 8 mil mototaxistas estarían siendo extorsionados de forma sistemática. (O.L.)

EN TIENDA DE AUTOS EN SJ DE LURIGANCHO

Atentado con explosivo

CAPTURA



EL ATAQUE DEJÓ DAÑOS EN LA FACHADA DEL LOCAL AUTOMOTRIZ.

Delincuentes lanzaron un explosivo casero contra una tienda de autos ubicado en la zona de Santa Elizabeth, cerca de la estación San Martín, en la avenida Wiesse, en San Juan de Lurigancho.

La detonación dañó la fachada y la puerta del local alquilado hace cuatro años.

Según el arrendatario, el dueño del negocio recibió amenazas de extorsión.

"Sí, en alguna ocasión me ha dicho que ha recibido amenazas de extorsión y otros vecinos prefieren pagar extorsiones para evitar represalias", dijo el dueño a Panamericana TV. (O.L.)

el Popular
Martes 20 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.908
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

MAMÁ DE MENOR ASESINADO EN UNA COMBI

Exige justicia a presidenta Boluarte en sepelio de niño

"Mi hijo no merecía esta muerte, apiádese de esta madre destrozada", le suplicó.

Se le dio el adiós definitivo en un cementerio de Puente Piedra a Antuan Salvador Pastor Ayala, un niño de apenas 6 años que fue víctima de un ataque armado contra una combi de transporte público el pasado viernes 16 de mayo.

Su muerte no solo dejó una familia rota, sino que sacudió a toda la comunidad, al tratarse de un escolar que se suma a la dolorosa lista de víctimas inocentes de la ola de criminalidad que azota al país.

Acompañada por familiares y personal de primeros auxilios, la madre de Antuan caminaba en silencio, con unos lentes oscuros que ocultaban sus ojos hinchados por el llanto.

Vestía un polo blanco, el mismo que acordaron llevar los familiares como símbolo de despedida y unidad en medio del dolor.


FOTOS: KEVINN GARCÍA

MADRE DE VÍCTIMA SE DESPIDIÓ DE SU PEQUEÑO CRUELMENTE ASESINADO.



Cae banda

La Brigada Especial contra el crimen logró la captura de uno de los integrantes de la banda criminal La Nueva Generación de Payet, que dejó como saldo la muerte de un niño de seis años.

EXIGE JUSTICIA A DINA

Al culminar el sepelio, brindó unas palabras de agradecimiento a los asistentes por acompañarla, y una vez más, expresó su pedido de justicia hacia la presidenta Dina Boluarte.

"Justicia por todos los inocentes que han muerto por parte de esos desgraciados sin piedad. Por favor, presidenta, póngase su mano en el corazón y que este caso no quede aquí (...) Mi niño no merecía esta muerte, era inocente, recién estaba aprendiendo a leer y escribir. Apiádese del corazón de esta madre destrozada que nadie me va devolver mi hijo en vida", suplicó en medio de un llanto desgarrador. (Kevinn García).

SE HABÍA ALOJADO CON OTRO HOMBRE

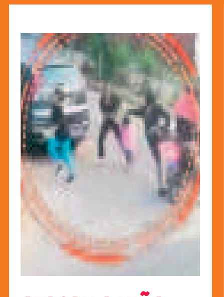
Ahorcan a huésped

FOTO: ROSARIO ROJAS

CUERPO NO TENÍA RESTOS DE SANGRE.

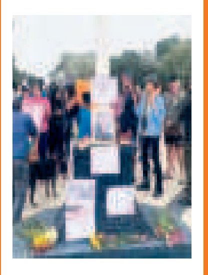
TACNA. La noche del domingo, la Policía encontró a un hombre muerto en un hospedaje de Tacna, en el Cercado. Se investiga un presunto homicidio, debido a que la necropsia dio como resultado muerte por asfixia mecánica por compresión de las vías respiratorias. La muerte ocurrió en el hospedaje Los 5 Titos, en la calle Arias y Aragüez. De acuerdo a la primeras investigaciones policiales, el fallecido, identificado como Marcial Paucara Cora (48), estuvo junto a otro hombre en la habitación. Ambos se registraron juntos bajo nombres falsos. Las cámaras de seguridad del hospedajes grabaron al acompañante cuando dejó el lugar de forma apresurada. No se hallaron restos de sangre en la habitación y el cuerpo yacía en la cama.

EN CORTO



ATACAN A NIÑA DE TRES AÑOS Y SU PROGENITORA

Una niña de tres años terminó herida tras un violento asalto registrado en la urbanización El Trébol, en el distrito de Los Olivos. Las cámaras de seguridad captaron el momento en que dos mujeres, una de ellas con la menor en brazos, fueron interceptadas por delincuentes a bordo de una motocicleta. Uno de los criminales descendió del vehículo y atacó directamente a las víctimas. (O.L.)



FALLECIDA EN SAN BARTOLO HABRÍA SIDO VIOLENTADA

Andreina Farías Torres, de 31 años, murió el pasado 13 de mayo tras ser arrastrada y atropellada por un miniván en el distrito de San Bartolo. A seis días de su fallecimiento, Makel Buena Pico, amigo de la víctima, señaló que se presume que la mujer fue "violentada" antes de ser arrollada por el vehículo. "Nosotros creemos que fue violentada", señaló a RPP. (O.L.)


FOTOS: KEVINN GARCÍA

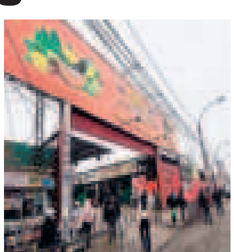
A PESAR DE UNA SEGUNDA EXPLOSIÓN, EL MEGA UNICACHI SIGUE OPERANDO.

TRAS NUEVO ATENTADO DE EXTORSIONADORES

Resguardo militar en mercado Mega Unicachi

Un nuevo atentado con explosivo estremeció a los comerciantes y visitantes del mercado Mega Unicachi, ubicado en el límite de San Martín de Porres y Comas.

Esta vez, el artefacto fue detonado en la zona de los servicios higiénicos del establecimiento, lo que provocó alarma entre trabajadores y clientes. Se trata del segundo ataque registrado en menos de una semana por extorsionadores. Los comerciantes, a pesar del temor, han decidido continuar operando. Muchos señalan que no pueden darse el lujo de cerrar, pues de su trabajo diario dependen familias enteras.



CON RESGARDO MILITAR.

Sin embargo, patrullas militares con agentes fuertemente armados resguardaban los alrededores del mercado. A pesar de eso, los comerciantes indicaron que lo que necesitan, además de seguridad visible, es una respuesta más efectiva por parte de las autoridades (O.L.).

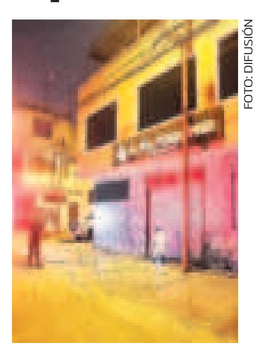
EN RESTAURANTE LA OLLA AREQUIPEÑA

Detonan un explosivo

Un artefacto explosivo fue detonado en el frontis del conocido restaurante La Olla Arequipeña, en Comas, generando incertidumbre entre los vecinos y propietarios del local.

Al respecto, el abogado Bryan Zanelli, representando de la Olla Arequipeña, confirmó que los extorsionadores exigen hasta S/120.000 y que los amedrentamientos habrían iniciado en el 2020.

"Después del atentado no hemos recibido ningún mensaje, hemos tenido montos de 120.000 soles por único pago según lo que dicen (...) solamente mencionan que son las personas que están encabezando la criminalidad aquí en Lima Norte", señaló. (Kevinn García).


FOTO: DIFUSIÓN

LES EXIGEN CUPO DE 120 MIL SOLES.

LEÓN XIV VOLVIÓ A RECORDAR CON CARIÑO A CIUDAD NORTEÑA ANTE VISITA DE DELEGACIÓN PERUANA

Papa: "¡Qué viva Chiclayo!"

✚ Santo Padre agradeció a peruanos por tanto cariño que recibe tras su elección en el sillón de Pedro.



FOTO: AFP

EL PAPA LEÓN XIV LLEVA EN SU CORAZÓN AL PERÚ, PERO SOBRE TODO, A CHICLAYO.

El papa León XIV sigue demostrando su cariño por el Perú, país donde pasó gran parte de su misión pastoral. Agradeció las muestras de afecto desde que fue nombrado Sumo Pontífice, indicó en un reunión con una delegación peruana que asistió a su entronización como sucesor de Pedro el último domingo.

"Es muy importante, muy hermoso, su presencia ayer (domingo) en la misa. En otros momentos también ha tenido un gran impacto. Habla mucho al mundo ese testimonio que da fe de la comunión, la comunidad, la amistad, que es lo que significa en la vida de cada uno de nosotros en lo que el Perú puede ofrecer al mundo", dijo dirigiéndose a los visitantes

Para luego agregar, "es muy hermoso esto y gracias a ustedes, gracias a Perú por toda esa solidaridad, por acompañarme en estos días con tantas manifestaciones de afecto y de amistad".

EN SU CORAZÓN

En otro momento de la reunión, el papa León XIV tuvo nuevamente palabras de afecto hacia Chiclayo, donde pasó varios años en su labor pastoral.

"Ustedes saben muy bien que el Perú está muy presente en mi vida, en mi corazón. Chiclayo apareció en el primer discurso al mundo. ¡Que viva Chiclayo!", expresó a viva voz.

Asimismo, ante los presentes, el Santo Padre recordó al papa Francisco, quien falleció el lunes 21 de abril. León XIV contó que sostuvo varias audiencias con su antecesor, una vez salió del hospital. En ese entonces, pensaba que iba a mejorar de salud.

"Cuando él salió del hospital tuve audiencias personales con él y daba buenas señales, todos teníamos esperanzas de que esas mejoras seguirían. Después llegó la Semana Santa, fue a visitar la cárcel el Jueves Santo, estuvo presente en algunos momentos, pero ya el Domingo de Pascua nos dimos cuenta que estaba bastante mal", señaló.

Sobre su elección como papaz comentó lo siguiente: "Como he dicho en algún momento como director espiritual, hay que saber aceptar la voluntad de Dios, aunque no guste, uno pone su vida en las manos del Señor y le dice: Aquí estoy, Señor. Lo que tú mandes y quieras", añadió ante la delegación peruana.

Chiclayo para todo el mundo

Desde que el papa León XIV mencionó a Chiclayo en su primer discurso como Sumo Pontífice, decenas de canales extranjeros llegaron a nuestro país para hacer notas y reportajes sobre la ciudad donde vivió Robert Prevost antes de ser elegido como líder de la Iglesia Católica.



FOTO: DIFUSIÓN

PÉREZ TUVO UN ENCUENTRO CON EL PAPA LEON XIV EN EL VATICANO..



DIJO GOBERNADOR DE LAMBAYEQUE DE LEÓN XIV

"Quiere venir pronto"



Jorge Pérez, gobernador regional de Lambayeque, que viajó al Vaticano para el inicio de pontificado del papa León XIV, contó que el Sumo Pontífice está ansioso para volver a Perú, en especial a Chiclayo.

"Le dijimos que necesitamos que él nos visite. Él está más que animado, simplemente no nos da una fecha, porque de hecho pasará por Cancillería o algo al respecto, pero está con toda la predisposición de visitar pronto nuestro país", indicó.

Durante el breve diálogo, Pérez le hizo de conocimiento a León XIV de la nueva ruta turística en su honor en el Perú, que recorre diversos lugares donde ejerció su labor eclesial en nuestro país. Además, resaltó que el Santo Padre está muy animado de visitar pronto nuestro país.



FOTO: DIFUSIÓN

SE PODRÍA RETIRAR HASTA EL 95% DE LOS FONDOS.

Y UNA UIT EN CASO DE DESEMPLEO

Piden retiro casi total de AFP al jubilarse

Un proyecto de ley busca que cuando el trabajador se jubile pueda retirar hasta el 95.5% de sus fondos en AFP y hasta una Unidad Impositiva Tributaria (UIT) en caso que se encuentre desempleado

Los proyectos de ley los presentó el congresista Jhaec Espinoza Vargas (Podemos Perú), con la cual se buscan responder a necesidades económicas urgentes de los afiliados, incluyendo la inversión en negocios, según argumenta el legislador.

En el retiro casi total de los fondos, Espinoza sostiene que estos recursos suelen usarse para invertir en negocios propios o cubrir gastos médicos críticos. Y en el segundo caso, esto será para personas desempleadas por tres meses.

DICEN ES PREMIO PARA MINEROS INFORMALES

Cuestionan el Reinfo



FOTO: DIFUSIÓN

SEGÚN SOTO, EL MINISTRO DE ENERGÍA Y MINAS DEBE UAN EXPLICACIÓN AL PAÍS.

El congresista de Acción Popular, Wilson Soto, aseguró que la ampliación del Registro Integral de Formalización Minera (REINFO), medida que se aprobó el domingo mediante Decreto Supremo, es un premio para los mineros informales.

"Esto no puede legalizarse, están dando un premio a los mineros informales. Mañana pediremos explicaciones al ministro de Energía y Minas y al Gobierno porque no puede prestarse para eso", dijo.

Aseguró que varios parlamentarios se suman a esta posición, debido a la tragedia en Pataz, región de La Libertad, donde 13 mineros fallecieron. "Convertir la informalidad en un derecho familiar es inaceptable y pareciera un premio. El Minem Peru debe dar explicaciones", indicó a través su cuenta oficial de X.

PERMITIRÁ IDENTIFICAR A MOTOCICLISTAS ANTE CUALQUIER EVENTUALIDAD

Chalecos retroreflectivos serán obligatorios desde el 22

✚ Prenda deberá mostrar número de placa del conductor en forma visible.



EL MTC IMPLEMENTA NORMA PARA MEJORAR LA SEGURIDAD VIAL, EN CASO DE INCUMPLIMIENTO, LA MULTA SERÁ DE S/428.

Los motociclistas estarán obligados a portar chalecos retroreflectivos que exhiban de forma visible el número de placa en la parte trasera, a partir del 22 de mayo en Lima y Callao. Esta medida se debe a que en estas zonas se encuentran en estado de emergencia

Además, los conductores estarán obligados de usar cascos de seguridad homologados. No obstante, aquellos que incumplan esta norma serán sancionados con una multa de S/428.

La Resolución Directoral estipula que los chalecos deben ser fabricados con material retroreflectivo y mostrar el número de matrícula en la parte posterior, con cifras negras y dimensiones específicas.

En cuanto a los cascos, el MTC aprobó cuatro tipos: integral, cross, modular y abierto, prohibiendo los cascos de ciclismo y aquellos que dificulten la identificación del conductor (O.L.).



Regirá en todo el país

Cabe precisar que en el resto del país, la aplicación iniciará a partir del 22 de junio. Esta medida busca mejorar la seguridad vial y facilitar la identificación de los motociclistas.

PROEZA MÉDICA CON MUJER EN EL NEGREIROS

Colocan hombro biónico



OPERACIÓN RESULTÓ UN ÉXITO.

Médicos del Hospital II Luis Negreiros Vega, del Seguro Social de Salud (EsSalud), implantaron con éxito un "hombro biónico" a una mujer de 74 años, identificada como Consuelo Tristán, quien sufrió una grave fractura tras una caída en su domicilio.

La paciente fue atendida de emergencia y logró recuperar la movilidad del brazo afectado gracias a esta innovadora intervención quirúrgica, según explicó el doctor Víctor Bolívar, coordinador del Servicio de Traumatología del hospital.

Cabe precisar que la paciente presentaba una fractura osteoporótica del húmero, es decir, múltiples fragmentos óseos que hacían inviable una reconstrucción convencional. (O.L)

EN CORTO

DNI ELECTRÓNICO GRATIS DURANTE TODO MAYO

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) desarrollará durante todo el mes de mayo una serie de campañas gratuitas descentralizadas para facilitar la obtención gratuita del Documento Nacional de Identidad electrónico (DNIe). Se informó que se podrá obtener dicho documento en el distrito de Umari (Huánuco) los días 16, 20, 21, 22 y 23 de mayo, Lurigancho (Chosica) el sábado 24 de mayo y en La Victoria (Chiclayo) el jueves 29 y viernes 30 de mayo. (O.L.)

INSCRIPCIÓN ES HASTA EL 28 DE MAYO

Minedu abre concurso de ascenso magisterial



DOCENTES PODRÍAN ALCANZAR A GANAR UN SUELDO DE CASI 7 MIL SOLES.

Ya se encuentra disponible la inscripción para participar en el concurso anual de ascenso en la Carrera Pública Magisterial (CPM), que permite a los profesores alcanzar remuneraciones de hasta S/ 6,931 en la octava escala.

El concurso permitirá el ascenso de más de cien mil docentes que laboran en instituciones educativas de Educación Básica. La inscripción está disponible hasta el 28 de mayo.

Para inscribirse, el postulante debe verificar y completar la información requerida. La plataforma de inscripción está disponible de lunes a domingo, las 24 horas, según informó el Ministerio de Educación (O.L.).

PERFORARON LA PARED Y EN SEGUIDA GANARON LAS CALLES DE LOUSIANA

Reportan fuga de 10 presos por el baño de una cárcel

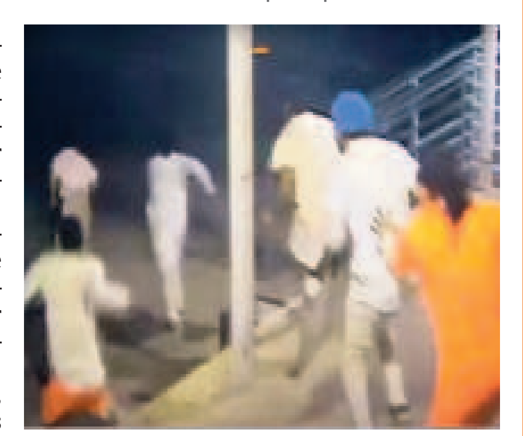
✚ Autoridades han prometido hasta 12.000 dólares por captura de reclusos.

NUEVA ORLEANS. Una intensa búsqueda se extiende en Louisiana, donde las autoridades persiguen a siete reclusos que lograron escapar de la Cárcel de Justicia de Orleans en Nueva Orleans.

Los hombres, que formaban parte de un grupo de diez que se fugaron, permanecen prófugos tras utilizar un agujero detrás de un inodoro para salir de la prisión.

Según las autoridades, los reclusos, cuyas edades oscilan entre los 19 y los 42 años, enfrentan cargos graves que incluyen homicidio, agresión agravada y abuso doméstico.

Hasta el momento, se han ofrecido recompensas por hasta 12.000 dólares por información que lleve a su captura, de acuerdo con la Oficina de Alcohol, Tabaco, Armas de Fuego y Explosivos (ATF), Crimestoppers y el FBI (ABC News).



HICIERON UN AGUJERO EN EL BAÑO Y SE FUERON DE LA CÁRCEL.

EN CORTO

AGRADECE APOYO TRAS DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

WASHINGTON. El ex presidente estadounidense Joe Biden, de 82 años, agradeció ayer las muestras de "amor y apoyo" que recibió tras anunciar que padece una forma agresiva de cáncer de próstata que se ha extendido a los huesos.

La revelación del diagnóstico el domingo generó una ola de mensajes deseando su recuperación, incluido uno del presidente estadounidense, el republicano Donald Trump, su adversario político. "Gracias por darnos ánimo con amor y apoyo", agregó.

MADURO TEME LLEGADA DE SUPUESTOS MERCENARIOS

Suspenden vuelos desde Colombia a Venezuela



EL RÉGIMEN DE MADURO PIENSA QUE HAY UN COMPLOT PARA SABOTEAR ELECCIONES.

CARACAS. El ministro de Interior del régimen de Venezuela, Diosdado Cabello, anunció la suspensión de la conexión aérea con Colombia tras denunciar la llegada de "mercenarios" por esa vía con la intención de sabotear las elecciones parlamentarias y de gobernadores del domingo.

"Hemos dado instrucciones nosotros que se suspendan de manera inmediata a todos los vuelos que vengan desde Colombia a Venezuela", dijo Cabello tras denunciar la detención de 38 personas, 17 de ellos extranjeros.

Los vuelos entre Venezuela y Colombia fueron reanudados en noviembre de 2022 después de años de interrupción (VTV).

JEFFERSON FARFÁN

“LA SALSA YA LA DEJE HACE TIEMPO”

✚ Esa fue la respuesta de La Foquita para asegurar que ama a Xiomy Kanashiro y, de paso, dejar en claro que ha olvidado a Yahaira Plasencia.

Mario Palacios O.



FARFÁN NO ACULTA QUE ESTÁ ENAMORADA DE LA CHINITA.

Dejando en claro estar más enamorado que nunca, y a pesar de que tienen pocos meses de relación, Jefferson Farfán aseguró que Xiomy Kanashiro es el amor de su vida. Eso nunca antes lo había dicho con sus ex parejas, pero con la chinita aflora toda su parte romántica.

Así lo indicó La Foquita en su podcast Enfocados, en el que literalmente gritó su amor por la bailarina, delante de Christian Cueva, invitado de su último programa.

“Te amo, mi china. Te amo, mi amor. Es el amor de mi vida”, se le escucha decir.

Cueva quiso poner en aprietos al ex artillero de la selección y le consultó en qué momento cambió la salsa por la cumbia, en referencia a su ex Yahaira Plasencia.

“A mí siempre me gustó la salsa, pero ya la dejé de lado, hace bastante tiempo. Ahora, hermano, te juro que amo la cumbia, la amo”, manifestó.

NO SIENTE NADA POR ÉL

En tanto, Darinka Ramírez, madre de la última hija de Jefferson Farfán, dijo ya no sentir nada por el ex pelotero. Tampoco le afecta que Frafán grite ahora su amor por Xiomy Kanashiro.

“No (me afecta), qué bueno que se haya enamorado, que siga su vida. Yo también haré mi vida. El amor se me fue”, indicó.

De otro lado, acusó a La Foquita de no ir a ver a su hija que tiene con ella. “Sí, le hice la denuncia, pero en el papel indica que él puede acercarse para ver a su hija, pero hasta el momento no lo hace. Mi hija pregunta por él”, aseguró Darinka Ramírez.

La oficializó en marzo

En marzo, Jefferson Farfán oficializó su relación con la bailarina Xiomy Kanashiro, con quien ya tenía un tiempo saliendo. Unas semanas después terminaron, pero al retomar el vínculo, la pareja decidió exponerlo públicamente.

MAYRA GOÑI

"NO HE NECESITADO ESCÁNDALOS PARA SURGIR"

✚ Defiende su trabajo como cantante.

La cantante reconoció que las críticas la afectaron en un momento, pero ahora nada le incomoda, eso sí, aclaró que nunca necesitó de escándalos para sobresalir en el ambiente artistico.

Lo que más le fastidió a Mayra Goñi fueron las especulaciones de a qué se dedicaba cuando trabajó en Estados Unidos, donde vivió hasta el año pasado.

"Yo todo lo demuestro con mi talento, con mi trabajo. Yo no he necesito de los escándalos para darme a conocer. Trabajo desde muy pequeña, cuando hice Yuru. Antes de eso estuve en programas de televisión desde los ocho años. Al inicio me afectó los comentarios, era chocante, luego entendí que soy una persona pública. Ya dejó de afectarme", comentó.

De otro lado, Mayra confirmó que participará en el musical Reinas de Corazones 90s, que se estrenará en Cúpula de las Artes, el 22 de mayo. (MP)



CHOLA CHABUCA

LÍDER EN SINTONÍA

✚ Hizo más rating que El valor de la verdad.

El programa La noche lideró la sintonía del último fin de semana. La audiencia estuvo pendiente de las revelaciones que dio Milena Zárate en el espacio que conduce La chola Chabuca.

El programa de América Televisión y que se emite el sábado en la noche, hizo 12.3 puntos de rating, seguido por El reventonazo de la chola con 12 puntos.

Mientras, el domingo, Cuarto poder fue el más visto, con 10.8 puntos, Evidencia oculta 9.2, El valor de la verdad, que tuvo a Ricky Trevitazo en el sillón tojo, hizo 6.4 y Día D alcanzó 5.7 puntos. (MP)



LA NOCHE SIGUE IMPARABLE.

YARITA LIZETH

PASÓ UN MAL MOMENTO EN BOLIVIA

✚ La Chinita del Amor denunció que no le quisieron pagar para que cante y decidió no presentarse en show. ✚ Tampoco dejaban que saque sus instrumentos de evento.

Mario Palacios O.

La Chinita del Amor está con el santo de espaldas. Luego de anunciar la separación de su esposo Patric Lundberg, esta vez pasó un mal momento en Bolivia, donde no le dejaron sacar sus instrumentos tras un fallido concierto.

Yarita Lizeth tenía un show pactado en Cochabamba el domingo en la noche, ciudad a donde llegó, pero no subió al escenario porque el empresario no cumplió en abonarle el pago. Ahí comenzaron los problemas para la cantante nacional.

"Yo llegué a mi hora, envié a mi equipo de producción para que acomode los instrumentos en el escenario para la hora en que me tocaba cantar. Pero cuando llamé al promotor, nunca me contestó, no cumplió con pagarme y no me presenté. Lo malo vino porque no quisieron que me llevara mis instrumentos", dijo indignada tras encarar a las personas que le impedían salir del local.

CANTANTE LOS EXPUSO

A pesar de ser un ídolo en el vecino país y para dejar evidencia del mal momento que estaba pasado, Yarita Lizeth grabó un video en vivo a fin de mostrar el mal momento que pasó el fin de semana.

"Estás en mi país, me dijeron. Dijeron que pueden tratarme como quieren, eso no me pareció, por eso protesté y mostré mi indignación porque retuvieron mis instrumentos. No es justo que no me paguen y no dejen llevarme mis intrsumentos", añadió.

Luego de superar el mal momento, la cantante continuó con su gira en Bolivia y luego viajará a Argentina, donde realizará una serie de presentaciones, ya que sus temas y estilo tienen gran acogida hace mucho tiempo.

Se destapa en redes

Después de anunciar su separación, Yarita Lizeth se destapó y se lució en ropa de baño aprovechando que estuvo hace unos días en la selva. Ella aparece cerca a una piscina y con un diminuto bikini de color rojo.

GIULIANA RENGIFO

“LESLIE DEBE SER MÁS HUMILDE”

✚ Piurana dice que rubia es talentosa pero se cree diva y mejor que otras cantantes.

Giuliana Rengifo espera que Leslie Shaw y el compositor Carlos Rincón pongan fin a sus diferencias por la composición del tema Hay niveles. Eso sí, lamentó que la Barbie de la cumbia crea estar encima de las otras artistas locales porque cantan covers.

“Leslie es talentosa, eso no está en discusión. Hizo su carrera fuera del país, grabó un tema con Thalia y fue un éxito. Pero así hayas grabado con Jennifer López, no te da derecho de ningunear a otros colegas, tampoco a un compositor tan reconocido como Carlos Rincón. Debería ser más humilde y saber que más adelante uno puede necesitar de otro artista”, comentó la piurana.

En lo musical, Giuliana Rengifo apuesta también por temas inéditos como Leslie Shaw, pero aclara que no siempre los temas propios pegan en el mercado y tengan aceptación en las emisoras radiales.

“También he cantado temas de compositores e inéditas, pero el mismo público te piden canciones de moda o covers y uno tiene que darle lo que le gusta al público”, indicó la norteña, que ahora está suelta en plaza.

“Mi corazón está traquilo, prefiero estar sola que mal acompañada hoy”, indicó. (MP)

INSTAGRAM



NORTEÑA JALA LAS OREJAS A BARBIE DE LA CUMBIA.

RENATO ROSSINI

REGRESA AL TEATRO

Renato Rossini vuelve a las tablas con la obra Soltero, casado, viudo y divorciado, en la que cuatro hombres solteros analizan a la mujer y expresan sus puntos de vista desde cuatro personalidades distintas.

“Es una divertida comedia de situaciones, tenemos un apático, un mujeriego, un dubitativo y un inocente que dan vida a los personajes de la obra, teniendo como escenarios: un parque, una sala, un bar y un paradero de buses. La obra es apta para toda la familia”, comentó el actor.

Además de Renato, actúan en Soltero, casado, viudo y divorciado, Luis Cervera, Renato Rossini, Juan Carlos Díaz y Pedro Sánchez, que interpretan a estos personajes que te harán reír con sus ocurrencias. La puesta en escena se estrenará el 13 de junio, en el teatro Auditorio Miraflores. (MP)

INSTAGRAM



JUNTO A CONOCIDOS ACTORES.

FOSSATI CORRE PELIGRO DE RECIBIR DURA SANCIÓN

Le caería cuatro fechas

En derrota de la 'U' hizo gestos insinuando que el árbitro pudo haber recibido un soborno.

La derrota a manos de Juan Pablo II por 2-0 y a su vez como consecuencia de ello, la pérdida de la punta del Torneo Apertura de la liga 1, ahora en manos de Sport Huancayo, podría generar un problema más grave aún en Universitario de Deportes, ya que su entrenador, Jorge Fossati, corre el riesgo de recibir un duro como ejemplar castigo.

Sucede que el domingo, cuando la derrota ante el equipo de Chongoyape ya era difícil por no decir imposible de cambiar, Fossati no vio mejor forma que descargar su cólera haciendo un gesto grosero en dirección a la cancha, que quienes estuvieron en el Estadio Nacional, aseguran que estaba dirigido al árbitro Micke Palomino, a manera de insinuar que habría recibido un dinero por alguien con poder para "favorecer" a Juan Pablo II y, a su vez, perjudicar a los cremas.

EN SUS MANOS

El DT uruguayo, cuyo equipo desde que él retornó al cargo ya tiene tres derrotas consecutivas, por imágenes transmitidas por las cámaras de L1 Max, abrió la palma de la mano izquierda y con la derecha la golpeó varias veces como diciendo que "le han pagado".

En seguida, con uno de sus índices señaló una otra vez hacía arriba, dejando entrever que alguien importante sería quien le habría entregado lo que podría llamarse, un soborno o algo parecido, por lo cual la 'U' perdió el partido y no por sus propios errores y aciertos del rival.

Así las cosas, Fossati corre el riesgo de recibir un fuerte castigo por parte de la Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), ya que habría "vulnerado" el artículo 55º del RUJ-FPF.

Si la Comisión Disciplinaria, en efecto, determina que el DT de la 'U' ha ofendido al árbitro, le correspondería "cuatro fechas" como mínimo de castigo, aunque podría ser incluso mayor.

Fossati y la 'U', como se dice, están en problemas. Aunque en el Perú, nunca se sabe,

Rosa García en Salón de la Fama

Justo y necesario. Como hace un tiempo Cecilia Tait, otra gran voleibolista peruana, como es Rosa García, ha sido admitida en el Salón de la Fama, en Estados Unidos, tras imponerse en una votación internacional como reconocimiento a su trayectoria y legado. A comienzos de abril, la 'China', como se le conoce a la gran ex voleibolista, recibió una nominación especial por parte de la International Volleyball Hall of Fame (IVHF) y, luego de un mes de votaciones, el veredicto fue claro: nuestra medallista olímpica en Seúl 1988 conquistó el corazón del público y la historia del voleibol, logrando que su nombre quede grabado para siempre entre las leyendas de la net alta. Hay que indicar que la Ceremonia de Inducción al Salón de la Fama del Voleibol internacional se realizará el sábado 18 de octubre en Holyoke, en Massachusetts.

"Me siento orgulloso de Sport Huancayo"



Su nombre es Richard Pellejero, uruguayo para más señas, y es el responsable mayor de que Sport Huancayo haya llegado al primer lugar del Apertura de la Liga 1 contra todo pronóstico. El salto ocurrió el domingo, tras la victoria 1-0 sobre Boys y a la vez la derrota de la 'U', hasta entonces primero, por 2-0 ante Juan Pablo II. "Los jugadores son los verdaderos artífices de que hoy estemos en la punta. Me siento orgulloso del grupo que tengo", respondió Pellejero ante la pregunta de la sorpresa del Rojo Matador y no ocultanfo su agradecimiento a sus pupilos. "Nadie nos ha regalado nada, los muchachos han ganado cada punto. Sin embargo, siento bronca porque sufrimos más de la cuenta. Igual los felicité; me voy orgulloso por lo que entregaron en el campo. No somos conformistas, y ojalá que la próxima semana sigamos por el mismo camino", añadió.

ASÍ SERÁ EL BRASIL DE ANCELOTTI

Con Neymar y Casemiro

Adelantan primera lista del DT al frente del Scratch.




AMBOS JUGADORES SERÁN CLAVES EN EL BRASIL DE ANCELOTTÍ.

RÍO DE JANEIRO. Globoesporte ha filtrado la primera prelista del Carlo Ancelotti para la selección de Brasil, que él asumirá tras desligarse del Real Madrid a fin de mes, siendo las mayores novedades, la vuelta de Casemiro y Neymar.

El regreso de Casemiro es un secreto a voces, pues el hoy jugador del Manchester fue pieza fundamental tanto para el italiano como para Zinedine Zidane en el Real Madrid.

El último partido de Casemiro con el Scracth seremonta a octubre de 2023, cuando fue convocado para las eliminatorias del Mundial 2026, con un empate ante Venezuela y una derrota en Uruguay. No estuvo en la ventana de noviembre de 2023 por lesión y, con el nombramiento de Dorival en enero, nunca más fue considerado. Sobre Neymar, hoy en el Santos, también regresaría a la Selección brasileña más de un año después, ya que la última vez con la canarinha fue contra Uruguay en octubre de 2023, momento exacto en el que comenzó su calvario con las lesiones.

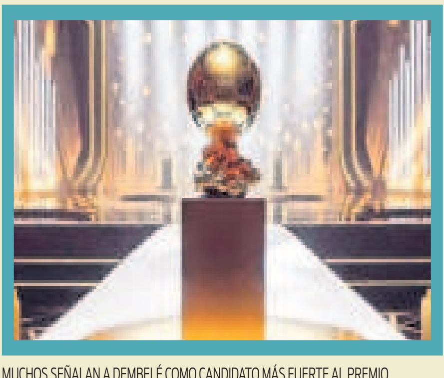
Ribonetto admite errores

AREQUIPA. El DT de Melgar, Walter Ribonetto, admitió que el empate su equipo con Grau (1-1) le dejó un mal sabor de boca, admitiendo que el Dominó dejó pasar una gran chance de ponerse puntero del Apertrura. "Sin duda nos está costando de local, aunque seguimos dependiendo de nosotros", indicó.



Vilca : hincha de Alianza

Rodrigo Vilca no ocultó su alegría de saber que estaría en los planes de Alianza Lima para el Clausura. "Soy hincha de Alianza y sería hermoso vestir algún día esa camiseta. Yo y toda mi familia somos hinchas de Alianza", dijo el hoy volante de Atlético Grau, de Piura.



MUCHOS SEÑALAN A DEMBELÉ COMO CANDIDATO MÁS FUERTE AL PREMIO.

CEREMONÍA SERÁ EL 22 DE SEPTIEMBRE

Balón de Oro tiene fecha

PARÍS. La ceremonia del Balón de Oro, en la que por primera vez habrá el mismo número de trofeos para el fútbol femenino que en la versión masculina, se celebrará el 22 de septiembre anunciaron ayer sus organizadores. Al Balón de Oro femenino, a la mejor futbolista del año, que la revista francesa France Football entrega desde 2018 (y cuya versión masculina fue creada en 1956) y al de mejor entrenador/a de un equipo femenino, se unen en la próxima edición el Trofeo Kopa a la mejor jugadora joven, el Trofeo Yashin a la mejor portera y el Trofeo Gerd Müller a la autora del mejor gol, premios que ya existían en su versión masculina. Los nominados en cada categoría se conocerán en agosto. En total se entregarán 13 premios, seis en categoría masculina y otros tantos en la femenina, además del Premio Sócrates a una personalidad del fútbol que destaque por su compromiso social. La ceremonia se celebrará en el Theatre du Chatelet de la capital francesa.

EJEMPLAR SANCIÓN EN EL BÉISBOL

80 partidos de castigo

VENEZOLANO ALVARADO CASTIGADO.

FILADELFIA. Los Filis sufrieron un golpe importante el domingo, cuando supieron que la Major League Baseball suspendió al venezolano José Alvarado por 80 juegos sin recibir sueldo tras dar positivo a una sustancia para mejorar el rendimiento.

Se trata de una muy mala noticia para un equipo con aspiraciones de ganar la Serie Mundial de béisbol. "Los Filis respaldan totalmente el Programa Conjunto de Prevención y Tratamiento de Drogas de Major League Baseball y estamos decepcionados al enterarnos sobre lo ocurrido con José Alvarado", señala el comunicado emitido por el Los Filis tras recibir el documento.

DISFRUTA DE LAS MEJORES RECETAS JUNTO A TU FAMILIA, GRACIAS AL POPULAR

Tallarines rojos: el alma de la cocina criolla en tu plato



OPTA POR MEZCLAR LAS PRESAS EN LA SALSA ROJA ANTES DE PONER LOS TALLARINES.

¡Mañana! Adquiere esta deliciosa receta gratis en tu kiosco más cercano. Consíguela y arma tu recetario personalizado.

Alannis Castañeda Saavedra

¡Lo mejor de la cocina peruana! El Popular trae una colección especial para los amantes de la gastronomía: Cocina como un gran chef.

Este coleccionable cuenta con más de 40 recetas por disfrutar; cada una de ellas incluye tips y consejos que elevarán tu sazón a un nivel profesional y sorprenderán a tus seres queridos. ¡No te pierdas esta increíble oportunidad!



EL DÚO PERFECTO

Los tallarines rojos con pollo son un plato muy querido por todos. Su rico sabor viene de una salsa hecha con ingredientes sencillos. El pollo, bien sazonado y jugoso, le da un toque especial que lo hace aún más delicioso.

Las especias y el laurel le dan un aroma que abre el apetito. Algunos le ponen queso rallado o un poco de perejil para decorar. Cada ingrediente suma para hacer de este plato algo sabroso y familiar. Es una comida que trae recuerdos bonitos. Comerlo es como volver a casa.

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!



El sistema endocrino

Glándulas principales

El sistema endocrino está compuesto por una serie de glándulas que estimulan y controlan las funciones de nuestro organismo. Todas las glándulas son importantes, pero hay algunas que son las principales.

El hipotálamo es el principal centro de control del sistema endocrino.

La hipófisis o pituitaria produce las hormonas que regulan el metabolismo, crecimiento, maduración sexual, reproducción, presión sanguínea y muchas otras funciones y procesos físicos.

La glándula tiroides es la glándula más grande del sistema endocrino. Es importante para la regulación del metabolismo.

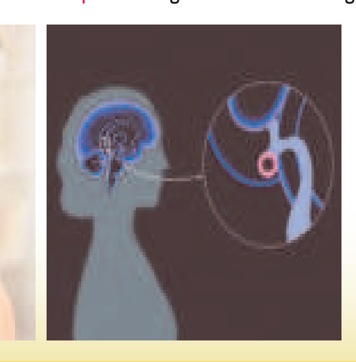
Las glándulas suprarrenales se ubican en la parte superior de cada riñón. Secretan una variedad de hormonas esteroides.

El páncreas regula el azúcar en la sangre.

EL DATO

Los ovarios y los testículos son las glándulas que producen las hormonas sexuales que son importantes para el desarrollo sexual, reproducción y regulación del ciclo ovárico.





La glándula pineal: Regula nuestro sueño

La glándula pineal o epífisis cerebral es una glándula neuroendocrina que secreta a la hormona melatonina.

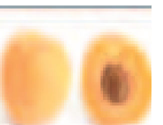
Esta glándula tiene varias funciones, la más importante es la de mantener el ritmo circadiano del cuerpo y regular el ciclo sueño-vigilia. Además, la glándula pineal juega un papel en la modulación del inicio de la pubertad y del desenvolvimiento del sistema reproductor.

A tener cuidado
El consumo habitual de embutidos representa un gran riesgo para la salud cardiovascular debido a que contienen grandes cantidades de sodio, grasas saturadas y aditivos que elevan la presión arterial.



El dato
La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio y la función muscular.

Lo bueno de
Albaricoque Es rico en hierro y vitamina C. Además, aporta fibra, lo que mejora la digestión, y es bajo en grasas.



ESTUDIOS REVELAN QUE PERUANOS NO CONSUMEN LA CANTIDAD NECESARIA

El bajo consumo de proteínas es perjudicial

✚ Se debe incluir proteína en las comidas principales, tanto de origen animal como vegetal.

Zoraida Peña H.

La proteína es un nutriente que debe estar presente en la dieta de cualquier persona (niños, adultos y ancianos) ya que esta cumple funciones vitales en el organismo. "Ayuda a la reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y el fortalecimiento del sistema inmunológico", señala la nutricionista Susan Gonzáles, docente de la Universidad Autónoma del Perú.

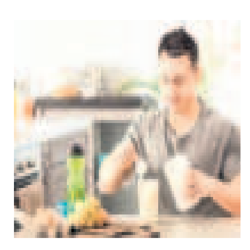
"La OMS recomienda que el consumo diario de proteínas sea de al menos 0.8 gramos por kilo de peso corporal en adultos sanos. Una persona que pesa 70 kg debería consumir 56 gr al día. La cantidad de proteína que debe consumir un niño al día varía según su edad, peso y nivel de actividad física. Va de los 13 gr a los 52 gr", refiere.

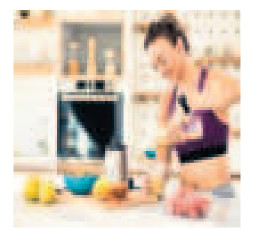
La proteína está presente en distintos alimentos como carnes rojas, pollo, pescado, huevos y lácteos, así como en opciones vegetales como menestras, quinua, frutos secos y derivados de la soya.

"Las proteínas deben consumirse todos los días, no solo algunos días de la semana, ya que son esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo", dijo.



EN LOS HOGARES PERUANOS HAY UNA BRECHA NUTRICIONAL QUE PREOCUPA.





Comer bien

Lic. Talía Pinto (*)

RETOMA LOS HÁBITOS SALUDABLES

Es común que, por distintos motivos, se descuide la alimentación y la actividad física. Para retomar hábitos saludables sin cambios extremos, lo primero es mantener una hidratación adecuada. Además del agua, alimentos con alto contenido de agua como melón, sandía, kiwi, papaya, pepino, tomate y lechuga pueden ser aliados. Asimismo, incluir ensaladas con al menos tres vegetales de diferentes colores y combinarlas con carnes magras ayuda a recuperar el equilibrio. También es recomendable incorporar legumbres por su aporte de proteínas y fibra. A su vez, planificar comidas, masticar lentamente e incorporar actividad física regular refuerza los efectos positivos. Finalmente, al comer fuera de casa, elegir opciones más saludables es clave.

*Nutricionista

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud



Picante de cuy

INGREDIENTES

- 4 presas de cuy.
- 1/2 kg de papa.
- 2 huevos.
- 4 aceitunas.
- 2 huevos.
- 2 cdas. de harina de maíz.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- 8 unidades de galleta de soda molidas.
- 1/4 tza. de maní tostado molido.
- 1 diente de ajo y 1 cdta. de ajo molido.
- Media cebolla mediana.
- Perejil picado finamente, sal, pimienta y comino al gusto y aceite.

PREPARACIÓN

Sancochar las papas, pelarlas y reservar. Limpiar las presas de cuy, sancochar en agua con el diente de ajo y un trozo de cebolla en gajos. Reservar el agua de la cocción. Sazonar las presas con sal, pimienta y comino, pasarlas por las harinas y freír en aceite bien caliente. Para la salsa: Freír la cebolla en cuadritos con el ajo molido y el ají colorado, una vez dorado, incorporar las presas fritas, soasar y cubrir con agua de la cocción, el maní, las galletas molidas, mezclar bien y por último, introducir las papas sancochadas. Dar un hervor, apagar el fuego y echar el perejil picado. Servir con huevo sancochado, aceitunas y arroz.

Secreto del Chef
Para suavizar la carne, frota el cuy con jugo de limón antes de sazonarlo.

TIPS

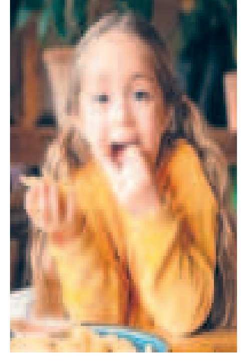
1 EL HIERRO Y LA PERIMENOPAUSIA

La falta de hierro durante la perimenopausia afecta el cerebro causando la "niebla mental", que es la dificultad para concentrarse y dificultades con la función cognitiva. Consume abundantemente alimentos con hierro como vainitas, lentejas, carne roja, cereales fortificados, espinacas y tofu.



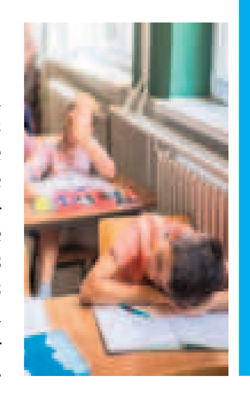
2 ¡OJO CON LOS SUPLEMENTOS!

"No se recomiendan suplementos de proteína para niños sanos, ya que una dieta equilibrada suele cubrir sus necesidades. Su uso puede estar justificado en casos de: desnutrición, enfermedades crónicas que afecten la absorción de nutrientes, bajo apetito o problemas de alimentación prolongado", dijo la nutricionista Susan Gonzáles.



3 ¿CUÁNDO HAY FALTA DE VITAMINA C?

Los primeros síntomas de la carencia de vitamina C (tras semanas o meses de falta de consumo) incluyen: falta de energía, sensación de debilidad, irritabilidad, pérdida de peso, dolor muscular, dolores articulares; después de unos meses sin suficiente vitamina C, puede aparecer el escorbuto cuando la carencia es grave.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Responsabilidades

Quisiera estar en Cancún ignorando mis responsabilidades...

Ya las ignoro, pero estaría más bonito hacerlo en Cancún.

acertijo

Promedio de gastos mensuales

Gastas \$300 en comida, \$500 en renta, \$150 en transporte y \$50 en entretenimiento. ¿Cuál es el promedio?

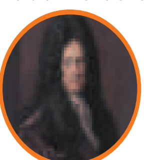
Sudoku

	5	2	4				6	
					7	9	3	
8		9		3	2	4		
9		5	3			8		
	8	4	2	1		5	7	
					8	6		
	4		7		3	1	9	
	6	1						
7			1	6		2		5

¿Quién lo dijo?

"Siempre se admira aquello que en realidad no se entiende."


Blaise Pascal


Godofredo Leibniz


Isaac Newton

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

J SEDEC
GESTO CR
ONO LINE
NNSEASEM
ZI AM LR
LATAF SHAWN LA
AY LE AD LEN
ASOR LATA E
LE AV MG
POLO CLEAR
I ANA CLAUDIA RA
PITA HIGUAIN
OSCAR C
SC ASTLO
AAR ACON
IRA ZEP

K F Q G P O N A M B A S A M H U I O A C Z J E D
X V Y B F T W C J N K R V G G P X L O A E U M S
S O T A D Q T C W G I R E H R J Z X A V L F B U
K S O C N P C L Q X H M F R I I J S E T N E U F
B S M K A T N E G O V I H R B D C M U O Q X K E
Z P S N E M T B M C D L P K Z O B O H X A T L X
J T R S N I P B O G N I D O P B C E L O J X K P
T E H N Y O R A L V M T S A G D X U C A L T Y R
N R R S A E I K M E Q A H C D I E I D D S F B E
N R W S S K H C R E J R M I L I F Z A M R N E S
B I P K Q A V I A F N S R A U A N D W A R O B A
E T N W G P N L S L C T R U R F I I L Q V Z R X
O O S L Z D S B T M B O O G C V H U L N W A V D
O R F A I E H G J A P O O S E Z C I U U N R K R
Y I W C N J S F R M T M P G B L O A Z U C X C N
Q O E I U A F O E B E N N E A G T V W K F S P D
C A R E A S B T O D E O A C L U R H K C O V A X
S M S G I W S R P N L U Z S A E R A T O R G B M
E W L F I H O D U Q J C L W B I Q Z X E M H R N
R A G K S Y S D O S E T N A N I M O D X U S O M
E G U I Q B N H P J V L Y N R A N Y H Q L M J I
J F V P D C E O X L S G Z O B R A V S Z A B G U
U C D A X T C S O R E N I M H E I W Y Z M Q O I
M R N K D T B P C F S W R U R A L E S E M S N Y

9	5	8	1	2	6	4	3	7
1	3	7	4	8	5	6	2	9
6	2	4	3	9	7	5	1	8
8	1	9	6	5	3	2	7	4
5	4	3	8	7	2	1	9	6
2	7	6	9	4	1	3	8	5
7	9	5	2	3	4	8	6	1
3	8	1	5	6	9	7	4	2
4	6	2	7	1	8	9	5	3

El acertijo: \$2,700
Explicación: 8% de 2500 = 200 -> 2500 + 200 = 2700

¿Quién lo dijo?:
Charles Chaplin

Sopa de letras

R	U	M	B	V	G	P	T	D	V	E	C	J	L	E	P	A	P	I	L	Y	W	S	A
H	Z	P	A	H	B	A	K	Z	M	F	J	E	I	L	P	R	O	U	Y	T	S	G	W
N	A	R	V	T	F	R	W	E	V	J	I	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	G	S
Z	O	E	N	T	O	R	N	O	N	T	Q	M	H	V	S	Z	B	O	J	X	U	G	C
N	A	I	P	E	L	D	U	L	A	S	M	T	N	K	X	C	Z	Q	H	S	I	N	G
P	R	A	T	L	A	S	E	R	E	R	L	O	A	N	S	G	U	H	F	J	V	Y	M
X	T	B	T	E	M	A	S	C	A	T	V	H	S	B	Y	S	X	Z	M	A	J	U	R
F	I	A	E	K	P	G	D	C	L	I	O	E	O	G	O	N	Y	U	V	C	T	M	I
W	O	S	I	E	L	X	E	F	E	J	N	L	P	H	K	R	H	M	W	L	B	X	C
E	T	F	Q	D	S	Q	G	M	P	O	A	I	E	Y	U	Z	D	C	Y	A	U	R	W
O	E	A	G	N	U	R	B	F	I	V	M	Q	G	R	K	H	B	A	S	N	B	A	N
U	S	S	K	I	D	R	A	C	I	F	O	A	O	U	A	Z	W	E	R	O	T	S	P
Q	F	O	D	O	E	B	U	R	C	Z	G	A	S	N	A	N	I	T	H	I	P	Y	A
S	H	A	C	K	O	B	R	N	O	Z	U	F	S	C	I	L	C	A	C	C	O	G	X
L	D	M	K	I	I	B	Z	R	E	M	L	S	X	T	U	H	D	I	J	A	S	G	O
I	S	T	V	R	E	E	N	R	Y	G	E	A	P	O	E	L	B	A	A	N	I	E	X
Z	D	C	T	H	A	D	B	G	S	X	P	M	C	N	L	R	I	M	D	R	T	S	Z
D	H	N	I	R	J	M	A	P	S	K	G	O	N	J	W	R	V	N	U	E	I	T	F
X	O	L	D	M	O	Z	A	D	Q	D	N	H	E	O	B	J	C	P	A	T	V	A	W
C	X	F	Q	H	R	Z	Y	K	V	T	H	T	O	W	C	U	V	Y	C	N	O	D	R
Z	Q	A	B	D	I	S	M	G	L	P	J	N	F	O	R	E	N	E	G	I	W	O	N
M	O	T	N	E	I	M	I	D	N	E	T	N	E	E	F	X	U	N	I	D	O	S	S
Q	F	P	A	J	T	R	K	Y	G	L	C	B	N	M	V	E	D	K	A	Q	B	S	Y
C	F	N	T	I	X	H	P	M	S	E	L	O	R	L	Z	G	W	O	R	H	U	X	B

DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE

- ABORDAR
- CONMEMORARSE
- CONTRIBUCIONES
- DÍA
- ENTENDIMIENTO
- ENTORNO
- EQUIDAD
- EQUILIBRIO
- ESTADOS
- GÉNERO
- HOMBRE
- IGUALDAD
- INTERNACIONAL
- MASCULINA
- NOVIEMBRE
- OASTER
- PAPEL
- PAZ
- POSITIVO
- RESALTAR
- ROLES
- SALUD
- SOCIEDAD
- TEMAS
- THOMAS
- TOLERANCIA
- UNIDOS
- VARÓN

Consultorio sentimental

Se casó conmigo por interés

JHON (36). Doctora Cora, siento que me usaron y no sé cómo manejar esta decepción. Me casé profundamente enamorado, pero ahora todo me indica que ella solo lo hizo por interés. Desde el inicio me pedía cosas costosas, viajes, regalos, y aunque pensé que era normal, hoy veo que nunca hubo amor verdadero. Apenas firmamos, cambió por completo: ya no hay afecto, ni atención, solo exigencias. Me siento tonto por no haberlo visto antes, por idealizarla. Lo peor es que aún la amo, y eso me rompe por dentro. Mis amigos me lo advirtieron, pero yo no quise escuchar. Ahora temo que si me separo, lo pierda todo: dinero, casa, dignidad. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Jhon, lamento lo que estás viviendo. Es duro descubrir que el amor no era recíproco, pero mereces una relación auténtica, no basada en el interés. No confundas amor con apego al ideal que creaste de ella. Prioriza tu bienestar emocional y busca asesoría legal si decides dar un paso firme. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Intentarán presionarte para que te comprometas con una actividad poco conveniente, actúa con prudencia. Esa persona se muestra cortante por resentimiento, sé constante y te disculpará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Un giro de circunstancias te pondrá en una posición protagónica, analiza cada una de tus acciones. Poco a poco vuelves a confiar en esa persona que demuestra con actos su interés por recuperarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Se cancelará alguna reunión que tenías pactada, no pierdas la calma y todo lo resolverás. No estarías haciendo nada frente a la distancia que está tomando esa persona, acércate.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Iniciarás un proyecto donde mostrarás mucha constancia, gracias a tu esfuerzo lograrás consolidarlo con éxito. Tienes que cuidar tus palabras, volver a discutir solo afectaría ese vínculo sentimental

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes que ordenar tu agenda, podrías acumularte de responsabilidades y esto no te permitiría avanzar. No tomes a mal los comentarios de una amistad, su intención no sería lastimarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
El agotamiento no te estaría permitiendo estar al ritmo que esa labor demanda, necesitas descansar. Date un tiempo para aclarar el mal entendido que te ha hecho desconfiar de esa persona.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Alguien de experiencia te ayudará a encontrar salidas a ese tema laboral que tantas tensiones te ha generado. A pesar de la atracción, algo te hace desconfiar de esa persona, comunícalo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es el momento de ordenar tus cuentas y solicitar mayor colaboración del entorno, solo así saldrás de apuros. Te liberas de una sensación de pena o nostalgia, vuelve tu tranquilidad emocional.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Organiza tu agenda y mantén concentración, es posible que tengas mucha presión y no convienen los descuidos. En el amor, esa persona se muestra desconfianza. Ve con calma, no te precipites.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hoy superarás todas las trabas que la competencia te había generado, te sentirás más estable y seguro. Mejora la comunicación con alguien que habías sentido distante, sé más expresivo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Organizarás una labor en equipo, tu exigencia y sentido de responsabilidad los conducirá al éxito. No es el momento de retomar ese vínculo del pasado, aún hay heridas por sanar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que alguien esté abusando de tu buena intención para recargarte de labores que no te competen, pon un límite. En el amor, estarías poniendo barreras innecesarias, piénsalo.

GALLINA EN EL PERIODO DE EMPOLLAR HUEVOS
ROBIN ... PERSIE
ACUDIR
VIUDA DE LENNON
SINONIMO: COGOTE
INDIO FUEGUINO
MONO PEQUEÑO
TELA DE ALGODON
2 NOTA MUSICAL
SONREIR
RAPTADA POR PARIS
COMBATE
RAYA, RECTA
LAMENTO
ANTIGUA FICHA TELEFONICA
COLERA
CANCION POPULAR ESPAÑOLA
100 (ROM.)
AZUFRE
ELLE
IR (INGL.)
GAMMA
TUPAC AMARU ...
PASMADOS
ORDINARIO
ENGRASAR
CIMA (INGL.)
SINONIMO: POBLADO
UTILIZAR
NOTA "DO"
ANTIGUA
DISTRITO LIMEÑO
ANILLO
TERMINAC. VERBAL
LITIO
REMOLCAR
ALIANZA ATLETICO
CONCEPTO
PALO GRUESO Y FUERTE
CURIE
RADON
MADRE DE CASTOR Y POLUX
VASO CON PIE PARA BEBER
NEGACION
JARDIN ZOOLOGICO
OBSERVAN
DISCO DE 33 R.P.M.
BROMO
ISLA DE INDONESIA
LIMOSNA
3.1416
METRO
INDIO
LA CABAÑA DEL TIO ...

LA ÚLTIMA

CAROLINA DEL SUR. Un abuelito veterano de Vietnam, de 80 años, obtuvo su licenciatura en música en la Universidad Estatal de Carolina del Sur luego de cumplir con su misión en el Ejército.



Pitufos logran batir récord mundial

LANDERNEAU. Un pueblo de Francia logró su tercer intento de récord mundial Guinness al albergar una reunión de 3.076 personas vestidas de Pitufos.

La ciudad de Landerneau, en la región de Bretaña, había intentado dos veces batir el récord mundial de mayor cantidad de personas vestidas del personaje creado por Peyo, pero no alcanzó el récord de 2.762 personas, establecido en Alemania en 2019.

La ciudad hizo su tercer intento con el respaldo oficial de Paramount Pictures antes del estreno de la película Los Pitufos, el 18 de julio.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Tocosh: sabiduría ancestral que sana

La palabra tocosh proviene del quechua togosh, que significa arrugado y fermentado. Este alimento ancestral se obtiene a través de la fermentación natural de productos andinos como la papa, el maíz o el olluco. En la tradición, se cavaba un hoyo cerca de un río, se colocaban las papas con paja, y el agua las maceraba por unos seis meses. Luego se secaban al sol para conservarlas.

Durante el incanato, la producción agrícola era tan abundante que los alimentos excedentes se conservaban mediante métodos como el secado por congelación, una técnica que sus antecesores ya conocían. Gracias a estas prácticas, surgió el tocosh: un nutriente fermentado que, aunque con olor fuerte, guarda un gran poder curativo. Su fermentación genera compuestos naturales con efectos antimicrobianos, que ayudan al cuerpo a combatir diversas enfermedades.

Estudios recientes respaldan su eficacia. Investigaciones de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos confirmaron sus propiedades antibacterianas y regenerativas. Además, la Universidad de Trujillo descubrió que el Solanum tuberosum L. (la variedad usada en tocosh) contiene fitoquímicos que podrían prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, fibrosis hepática, Alzheimer y algunos tipos de cáncer. En un estudio realizado el 2020, publicado por la Universidad Nacional Agraria La Molina, se concluyó que el tocosh elaborado a partir de papa negra andina presenta una alta actividad antioxidante, además de un efecto antibacteriano significativo contra Escherichia coli y Staphylococcus aureus, respaldando su uso tradicional como antibiótico natural.

En la medicina andina, el tocosh ha sido empleado para tratar neumonía, gastritis, úlceras, infecciones estomacales y renales, así como hemorroides. Se valora como un colaborador eficaz en el sistema inmune y la microbiota intestinal.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV